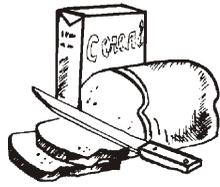


# ¿Cuál

es el Tamaño de  
Una Porción para Niños?



## Granos

1 rebanada de pan, tortilla  
½ taza de arroz o pasta  
½ taza de cereal seco, listo para comer  
3 a 4 galletas pequeñas estilo "crackers"



## Vegetales

½ taza de vegetales frescos  
½ taza de vegetales cocidos



## Frutas

¾ taza de jugo de fruta  
1 fruta pequeña ó ½ taza



## Leche

1 taza de leche reducida en grasa  
½ taza de yogurt  
1 ½ onza de queso  
½ taza de helado/nieve  
½ taza de yogurt congelado  
½ taza de pudín  
½ taza de queso requesón



## Carnes

2 onzas de carne, pollo, o pescado  
2 huevos  
½ taza de frijoles o guisantes  
2 cucharadas de crema de cacahuete o de maní

Si a su niño/a le da sed entre las comidas y los bocadillos, ofrézcale agua en vez de jugo, leche, koolaid, bebidas para deportes o bebidas carbonatadas (sodas o refrescos).

# Guía Para Comer Saludable y Mantener la Actividad Física Para Su Niño/a

## GRANOS

Por lo menos la mitad de los granos que sean granos enteros o integrales

4 a 6 onzas al día

1 onza equivale a:  
1 taza de cereal listo para comer  
½ taza de cereal cocido  
½ taza de arroz o pasta cocida  
1 pequeño panecillo  
1 rebanada de pan  
7 galletas tipo "crackers"  
1 pequeño pan de maíz  
1 pancake  
1 tortilla de maíz o de harina pequeña (6 pulgadas de diámetro)



## VEGETALES

Escoja de diferentes colores

1 ½ a 2 ½ tazas al día

1 taza equivale a:  
1 taza de vegetales frescos, cocidos o jugo de vegetales  
2 tazas de vegetales frescos (de ensalada)



## FRUTAS

Escoja las frescas, congeladas, secas o enlatadas

1 a 2 tazas al día

1 taza equivale a:  
1 taza de fruta o jugo de fruta 100%  
½ taza de fruta seca  
½ taza equivale a 1 fruta pequeña

**LIMITE EL JUGO DE FRUTA DE ½ a ¾ TAZAS AL DIA**

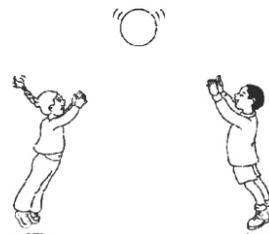
## LECHE

Alimente los huesos de sus niños con alimentos ricos en calcio

3 tazas al día

1 taza equivale a:  
1 taza de leche reducida en grasa  
1 taza de yogurt  
1 ½ taza de nieve/helado  
1½ onza de queso Americano  
2 onzas de queso requesón  
1 taza de pudín  
1 taza de yogurt congelado

Leche reducida en grasa y productos de la leche reducidos en grasa son mejores.



## CARNE/ FRIJOLES

Escoja los bajos en grasa

3 a 5 ½ onzas al día

1 onza equivale a:  
1 onza de carne, pescado o aves cocido  
1 huevo  
¼ taza de frijoles/ guisantes cocidos  
1 cucharada de crema de cacahuete o de maní



## GRASAS/ DULCES

Escoja poco

4 a 6 cucharaditas de grasa al día

1 cucharadita equivale a:  
1 cucharadita de margarina, aceite vegetal (canola o aceite de oliva es mejor) o mayonesa  
1 cucharada de aderezo de ensaladas

Escoja pocos alimentos azúcarados y dulces como pastel, caramelos, tortas, galletas, porque tienen más calorías y poca nutrición

## BALANCE DE LOS ALIMENTOS/ ACTIVIDAD FÍSICA

Su niño/a necesita estar físicamente activo durante 60 minutos la mayoría de los días de la semana.

La cantidad de alimentos que su niño/a necesita se basa en la edad, si es niña o niño, y que tan activo él/ella es cada día.

Estas son recomendaciones generales. Hable con su nutricionista sobre las necesidades de su niño/a.



## Muestra de un Menú

### Desayuno

1 taza de leche reducida en grasa (use ¼ taza en el cereal)

½ taza de cereal seco, listo para comer

1 plátano/banana pequeño

### Bocadillo

¾ taza de jugo de naranja

3 galletas, estilo “graham”

### Almuerzo

1 emparedado de tuna en pan de trigo entero

2 rebanadas de tomate

½ taza de rebanadas de manzana

1 taza de leche reducida en grasa

### Bocadillo

1 cucharada de crema de cacahuate o de maní en 1 rebanada de pan de trigo tostado

3-4 pedacitos de zanahoria

¾ taza de agua

### Cena

2 onzas de pollo asado

½ taza de ejotes o habichuelas verdes

½ taza de papas

1 panecillo de trigo entero

1 taza de leche reducida en grasa

## Sugerencias para Alimentar a su Niño

- Ofrezca una variedad de alimentos a las horas regulares para las comidas y los bocadillos. A los niños les gusta tener una rutina para las horas de comer.
- A los niños les gusta comer con la familia y quieren comer lo mismo que usted come. Dé un buen ejemplo a su niño.
- Deje que el apetito del niño sea su guía porque el apetito de su niño puede variar de día a día. No fuerze a su niño para que coma.
- Los niños necesitan bocadillos saludables entre comidas.
- Los gustos cambian, los alimentos que antes rechazaba después los aceptará. Siga ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
- Su niño pueda que quiera comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, esto es un comportamiento normal para esta edad.
- Ayudar a preparar las comidas y los bocadillos puede ser divertido para los niños y es más probable que su niño coma los alimentos que ella o él ayudo a preparar.
- El ejercicio y juegos que lo mantenga activo deben ser fomentados todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer de una manera saludable.

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades.

Tennessee Department of Health  
Authorization No. 343417  
No. of Copies 40000  
This document was promulgated  
at a cost of \$.04 a copy. 06/06  
DH - 0101



## ALIMENTOS Para Su Niño De 4 a 8 Años



## SUGERENCIAS PARA

(Spanish - Foods For Your Child 4 - 8 Years)